

# 熱田小児科クリニック掲示板

## 9月のテーマ 『喘息』

(医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ

### 喘息とは…

喘息は、のどから肺に広がる空気の通り道が、急にせまくなってしまう病気です。せきやたん、そして「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という息が出て、息をするのが苦しくなります。この空気の通り道を「気道(気管支)」といいます。喘息の人は、気道に「炎症」が起きています。炎症とは、赤くはれていることです。例えば、やけどをしたら、赤くはれて、さわると痛いです。気道は痛くありませんが、敏感になっています。そこで、風邪をひいたり、走ったりしたときに、気道が狭くなって「ゼーゼー」「ヒューヒュー」となり、息が苦しくなる「発作」を起こしてしまいます。

### ☆喘息注意点☆

秋は、台風が来たり天気が変わりやすく、気温や気圧の変化が引き金になって、「ゼーゼー」「ヒュー」が出やすくなります。天気予報をチェックするようにし、涼しいなと感じたら、上着を着るなどしてしっかり体温調節をしましょう。

～発作が起きてしまったら～

- ①水分をしっかり取るようにしましょう。
- ②腹式呼吸を心がけましょう。
- ③息苦しさが続く時は気管支拡張薬を貼ったり、吸入をするようにしましょう。

### 運動誘発喘息とは…

喘息のひとつで、主に喘息持ちの人が運動をすると引き起こす病気です。運動後、5～10分ほどで、「ゼーゼー」「ヒューヒュー」といった呼吸音が鳴る喘鳴や呼吸困難が起きるものの、その後20～30分ほどで回復します。

☆ 運動誘発喘息を予防するポイント☆

- ①運動前にウォーミングアップをしよう。
- ②乾燥した環境では、マスク装着しよう。
- ③継続的に運動をして心肺機能をアップしよう。